

¿SABÍA USTED?

Se calcula que **17.9 millones** de adultos en los Estados Unidos informaron tener problemas con su voz. Muchas personas usan sus voces para su trabajo. Los cantantes, maestros, operadores de telemercadeo, abogados, periodistas de televisión, vendedores y oradores son los que corren más riesgo de tener lesiones de la voz.

Cuidar la voz puede ayudarle a evitar los problemas y trastornos de la voz.



El Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación (NIDCD, por sus siglas en inglés) apoya la investigación para comprender las enfermedades y trastornos que pueden dañar la voz y para probar nuevas formas de diagnosticar o tratar trastornos de la voz.



Las investigaciones financiadas por el NIDCD están explorando **cómo el cerebro controla los nervios y los músculos** para producir la voz humana. Estos descubrimientos pueden ayudar a desarrollar mejores tratamientos para los trastornos de la voz.



Los investigadores están estudiando **cómo el reflujo del estómago o del esófago a la garganta daña** las cuerdas vocales.



Los investigadores financiados por el NIDCD también están estudiando nuevas formas de **evaluar los trastornos vocales y probar nuevos métodos de terapia de voz.**



¿Qué causa los problemas de la voz?

- infecciones de las vías respiratorias altas
- reflujo ácido, acidez estomacal, enfermedad de reflujo gastroesofágico o reflujo laringofaríngeo
- mal uso y abuso de la voz
- tumores en las cuerdas vocales
- cáncer de la laringe
- enfermedades neurológicas y
- trauma psicológico o estrés.



Es posible que tenga un problema de voz si su respuesta es “sí” a cualquiera de estas preguntas:

- ¿Su voz se ha vuelto ronca o áspera?
- ¿Ha perdido su capacidad de cantar algunas notas?
- ¿Su voz le suena más profunda de repente?
- ¿A menudo siente que tiene la garganta inflamada, adolorida o áspera?
- ¿Tiene que hacer un esfuerzo para hablar?
- ¿Siente que tienen que aclararse la garganta repetidamente?

Si contestó que “sí” a cualquiera de estas preguntas, tal vez quiera hablar con su médico.



Consejos para evitar problemas de la voz



Lleve una alimentación y estilo de vida saludables. Haga ejercicio de manera regular y descanse lo suficiente.



Manténgase hidratado: Beba de 6 a 8 vasos de agua al día.



Haga gárgaras de agua con sal.



Use un humidificador en su casa durante el invierno o cuando el interior dentro de la casa está muy seco. La humedad recomendada es del 30%.



Limite el consumo de cafeína y alcohol o medicamentos que resequen las cuerdas vocales.



No fume y evite el humo de segunda mano.



Evite los enjuagues bucales que tengan alcohol o productos químicos irritantes.



Use su voz con cuidado y trate de no cantar o hablar cuando tiene la voz ronca o cansada.



Evite sostener el teléfono con el cuello para prevenir la tensión muscular en el cuello.



Descanse la voz cuando está enfermo. Evite gritar o susurrar.



Cuando sea necesario, use un micrófono en las exhibiciones, salones de clase o de ejercicio.



Use técnicas para una buena respiración al cantar o hablar.



Evite hablar en lugares ruidosos.



Pregúntele a su médico cómo puede prevenir la acidez estomacal, reflujo gastroesofágico o reflujo laringofaríngeo.



Considere ir a terapia de voz con un patólogo del habla-lenguaje para tratar los problemas de voz.



National Institute on Deafness and Other Communication Disorders



<https://twitter.com/nidcd>

<https://www.nidcd.nih.gov>

<https://www.nidcd.nih.gov/es/espanol>

Fuentes: Cuidando su voz: <https://www.nidcd.nih.gov/es/espanol/cuidando-su-voz>

Bhattacharyya N. The prevalence of voice problems among adults in the United States. *Laryngoscope*. 2014 Oct; 124(10): 2359–2362.

Morris MA, Meier SK, Griffin JM, Branda ME, Phelan SM. Prevalence and etiologies of adult communication disabilities in the United States: Results from the 2012 National Health Interview Survey. *Brief Report*. *Disabil Health J*. 2016 Jan;9(1):140–4. doi:10.1016/j.dhjo.2015.07.004. Epub 2015 Jul 22.